

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я просыпаюсь, подскочив от воя сирены скорой помощи, прорезавшего ночь. Потом звучат слова из системы оповещений больницы: «Анестезию в отделение неотложной помощи. Statum». Бегут люди, эхом доносятся требования лекарств и кислорода. Помещения кишат человеческими телами, перемещающимися в разные стороны.

На протяжении всей жизни мы бегаем по разным причинам. Дети — ради чистейшего удовольствия, догоняя или удирая, взволнованные игрой. Взрослые — к финишной черте, к безопасности.

Полицейского ударили ножом в шею. У стен больницы стоит дюжина машин с мигалками и — его коллеги. Еще больше врачей вызывают statum в отделение неотложной помощи. Statum на латыни — «немедленно». Пациентам срочно нужны кровь или лекарства.

В современной жизни так много делается на бегу. Мы бежим, чтобы оказать помощь нуждающимся в ней. В Древнем Риме бег был метафорой жизни. Филон Александрийский заметил: «Редко случается, чтобы Бог позволил человеку пробежать гонку, именуемую жизнью, от начала до конца, ни разу не споткнувшись и не упав».

Ночью полицейский умирает, и, выходя на следующее утро из больницы, я поражаюсь этому. Мы не смогли его спасти при всей мощи современной медицины и скорости врачей. Я иду домой по обледенелому тротуару в Отта-

ве, ветер закручивает снег в зыбкие спирали. Обучение в ординатуре по первичной медико-санитарной помощи подходит к концу, и я собираюсь приступить к изучению ВИЧ и наркологии. Моя жизнь сделала немало поворотов, прежде чем привела именно в эту больницу именно на эту должность.

Десять лет назад, только поступив на бакалавриат факультета политических наук, я попал на вечеринку по случаю дня рождения в плохо освещенном ресторане. Недавняя выпускница того же направления образования рассказала мне, что решила сменить специальность и заняться медициной. Когда она привела свои доводы — желание работать с людьми, заниматься наукой, понимать человеческое тело, — я понял, как должен поступить. Я прибежал домой, подал заявление на отчисление и записался на подготовительные курсы для поступления в медицинский. Та девушка оказалась моим проводником, я собирался последовать за ней в медицину.

«Случай благоприятствует подготовленному уму», — сказал Луи Пастер, имея в виду собственные открытия. Иногда вы не осознаете истину, пока какой-то случай указывает светящейся стрелочкой на то, что вы видели все это время, или не подталкивает к свершению чего-то, что глубоко внутри вы уже давно хотели сделать. Так было и с медициной, и со спортом. Когда пришло время стать бегуном, случайная беседа с братом указала мне путь, следуя которому я живу и дышу бегом, наслаждаюсь его красотой и заглядываю в его научные основы.

Сейчас я бегаю почти каждый день и работаю в сфере на стыке наркологии и первичной медицинской помощи. Я написал книгу об опиатной эпидемии и махинациях Биг Фармы¹. Я знаю, что есть лекарства, которые спасают жизни, но еще помню, что медицина и общественное здравоохранение — это нечто большее, чем таблетки

¹ Собирательное наименование крупных фармацевтических компаний. — *Прим. перев.*

и инъекции. Я хочу исследовать значение физических упражнений для улучшения здоровья. И сейчас, когда третий десяток моей жизни подходит к концу и на горизонте вырисовывается новый рубеж, я хочу знать, как научиться быть лучшим бегуном, сохранить пластичность своего тела и разума и стареть настолько элегантно, насколько это возможно. Для меня наступило время написать о беге.

Как-то я слушал интервью одного писателя, в котором он сказал, что браться за книгу нужно, лишь когда невозможно от этого удержаться, а слова льются сами. Такое непреодолимое желание я чувствую, когда дело касается бега. Я просто не могу удержаться от того, чтобы не надеть кроссовки, выйти за дверь и начать переставлять ноги.

.....

Еще меня вдохновляет растущий массив научных данных, которые говорят, как бегать быстрее и дальше, и показывают, что бег — это прекрасный способ улучшить физическое и психическое здоровье.

.....

Я написал эту книгу потому, что не мог остановить слова, которые рождались сами.

Какое ваше первое воспоминание о беге?

Я учусь во втором классе, и сегодня ясный день. Все гонятся за мной. Я вижу толпу детей и ощущаю вселенскую необходимость ускользнуть, проскочить в возникшую прореху, увернуться от их рук. Я в восторге от скорости, которую развивают мои ноги. Я быстр, и мне нравится это чувство.

Роджер Баннистер, английский врач и первый человек, пробежавший милю менее чем за четыре минуты, описывает, как в детстве стоял босиком на твердом сухом песке и чувствовал себя ошеломленным красотой. В своих мемуарах «Двойные следы» (Twin Tracks) он пишет:

«Больше ничто не могло отвлечь от ощущения близости к природе. В этот величайший момент я подпрыгнул от радости и побежал. Я был поражен и напуган огромным восторгом, который смогли вызвать несколько шагов... Теперь я бежал, и мое тело вошло в новый ритм... Я открыл для себя новое единство с природой и новый источник силы — источник, о существовании которого не мог и подумать».

Моя обычная пробежка начинается от дома. Я выхожу из парадной двери и медленно бегу по тротуару. Поворачиваю направо и через минуту уже следую вдоль канала Ридо, который протекает двести километров от озера Онтарио, прежде чем разделить Оттаву пополам.

Затем пробегаю под мостом на Бронсон-стрит. Тяжело дыша, я покидаю свой район, заполненный старыми кирпичными домами, и прибываю к озеру Доу. Оно простирается передо мной, а за ним — дендрарий и городская экспериментальная ферма. Я бегу вдоль озера, потом поднимаюсь по небольшому склону, где летом работники открывают шлюзы, пропуская плывущие лодки. Слева от меня — Карлтонский университет, где в 1970-х мой отец изучал журналистику и экономику.

Я пробегал тут так много раз, что резкие различия между временами года в Канаде сливаются в моем сознании. Зимой канал промерзает до дна, и я сбегаю по покрытой резиной лестнице, чтобы присоединиться к тысячам конькобежцев, скользящих туда-сюда по замерзшей глади. Я остаюсь на снежной насыпи сбоку от очищенного льда и сосредоточиваюсь на своем дыхании и ногах, выглядываю трещины и бугры на льду.

Иногда я бегу по тропинке вдоль канала, когда темно, и только сияние месяца освещает мне путь по опавшим листьям. Иногда это середина лета, когда солнце стоит в зените. Иногда — раннее утро весеннего дня, и мои дети только просыпаются.

Я добираться до бухты, где река Ридо впадает в канал и плотина контролирует поток воды. Как-то мартовской

ночью я замечаю на реке лодку с яркими огнями, освещающими ей путь. Я никогда не видел ее раньше. Я оста- навливаюсь, чтобы посмотреть, как нечто похожее на ко- лесный пароход поворачивается и выползает на все еще твердый лед реки, прежде чем тот проседает, и передняя часть судна опускается. Это ломают лед в ожидании гря- дущей оттепели.

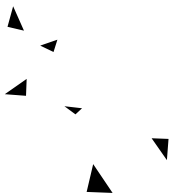
Я испытываю благоговейный трепет, наблюдая, как ме- ханический зверь работает всю ночь. Это чувство сме- шивается с другими физическими и эмоциональными порождениями бега: жаром, эйфорией, одышкой, спокой- ствием. Потом я сижу на заднем крыльце, смотрю в ночь, думаю о том, что я видел. Мое дыхание замедляется, пульс приходит в норму, в мозге раскручивается нейрохи- мический вихрь, заставляющий бежать снова.

Более десяти миллионов человек в Северной Америке бе- гают не менее ста дней в году [1]. За последнюю тысячу лет бегунами бывали охотники, гонцы и защитники. Мы научились бегать в африканской саванне. Бегуны были нервной системой империи инков — посыльные соединя- ли глубинку с центром власти. В Германии бегуны распро- страняли новости и разносили личные письма вплоть до XVIII века, когда их заменила развивающаяся почтовая служба. Мы изобрели сидячий мир, а затем открыли бег трусцой. Мы рассказывали себе истории о великих бегу- нах, а затем создали марафон, чтобы прославить путеше- ствие гонца.

Однажды в холодный канун Нового года я участвовал в Ottawa's Resolution Run, забеге на пять километров в ледяной темноте. Сотни бегунов выстроились в шерен- гу для последней гонки года. Точка разворота находилась в нескольких метрах от моего жилища, и, когда я добрал- ся до нее, мне захотелось сдать и побежать к домашне- му теплу. Мы все страшно замерзли, простояв на улице полчаса перед стартом. Температура была намного ниже нуля, и через несколько минут после выстрела стартового пистолета на моих бровях и ресницах инеем застыла вла-

га. Я пытался сморгнуть лед, пробираясь в темноте сквозь толпу.

У нас не было цифровых датчиков или километровых отметок. Молния на беговой куртке, выданной мне с гоночным снаряжением, сломалась. Что это был за забег? Он подарил мне радость проститься со старым годом, новый обещал стать лучше. Я буду стараться уменьшить время в забеге на десять километров. Я собирался впервые участвовать в гонке по природному рельефу и пробежать свой первый марафон. Мне не терпелось начать.



|

НАЧИНАЯ
БЕГАТЬ

